

Cocaïne. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Paul Van Deun, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - november 2017 - D/2017/6030/19
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer BE52 433 1078042 09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be

VAD

Vlaanderen
is zorg

Cocaïne of ‘coke’ is een veelbesproken drug. In deze folder vind je de antwoorden op enkele vaak gestelde vragen aan De DrugLijn. Sommige vragen komen van gebruikers, andere van hun familie, vrienden of collega’s.

Wat is het?

Cocaïne is een oppeppende drug, gemaakt van de bladeren van de cocaplant. Die bladeren worden al eeuwenlang in Zuid-Amerika gekauwd om honger, vermoeidheid en hoogteziekte tegen te gaan. Cocaïne is een geurloos wit tot geelachtig poeder (vandaar de straatnamen ‘witte’ en ‘snow’) met een bittere smaak. Sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw werd cocaïne alsmaar makkelijker te verkrijgen. De drug past in de tijdsgeest van onze jachtige maatschappij en staat ook bekend als partydrug.

Wat doet het?

Cocaïne werkt vrij kort, maar krachtig. De hartslag en de ademhaling versnellen en de lichaamstemperatuur stijgt. Je kunt inspanningen langer volhouden, voelt minder snel pijn of honger en kunt seksueel opgewonden raken.

Cocaïne is ook een sterke mentale oppepper: je voelt je actief, sociaal, alert, spraakzaam, opgewekt, uitgelaten en zelfzeker. Je lijkt alles onder controle te hebben.

Uiteraard komt die energie niet uit het poeder, maar uit de reserves van je lichaam. Eens de drug is uitgewerkt, overvalt de vermoeidheid je dubbel en dik. Zeker wie veel of regelmatig gebruikt voelt zich achteraf leeg, uitgeput of neerslachtig.

Hoe wordt het gebruikt?

Snuiven

Dit is de meest voorkomende manier van gebruik. Cocaïnepoeder wordt in dunne lijntjes verdeeld die met een rietje, een opgerold bankbiljet of stuk papier opgesnoven worden. Men spreekt soms van ‘een lijn leggen’. Sommigen snuiven het ook gewoon van de punt van een huis- of autosleutel. Het effect is al na één of twee minuten voelbaar. Het piekeffect duurt tussen vijftien en dertig minuten met een nawerking tot zestig à negentig minuten.

Roken

Aangezien cocaïnepoeder niet echt rookbaar is, wordt het daarvoor omgezet in kleine brokjes of ‘rotsjes’ die men ‘crack’ of base-coke noemt. Het wordt meestal gerookt met een al dan niet zelf gemaakt pijpje, wat ‘(free) basen’ heet. Het werkt al na een paar seconden, heel intens, maar erg kort.

Cocaïne kan ook ingespoten of ingeslikt worden, maar dat komt minder vaak voor. Om het in te spuiten wordt het poeder eerst opgelost in water. Eens in de aders werkt de cocaïne snel, maar niet zo lang. Ingeslikt kan het net langer (tot een half uur) duren voor het werkt.

Is stoppen met cocaïne moeilijk?

Hoe langer en hoe vaker iemand gebruikt, hoe moeilijker het wordt om met cocaïne te stoppen. Ook de persoonlijkheid en levensstijl spelen een rol: iemand met een stabiel leven (werk, gezin, hobby's, …) zal minder moeite hebben om te stoppen dan iemand met problemen.

Bij het stoppen kunnen ontwenningsverschijnselen opduiken. Cocaïne is niet zozeer lichamelijk verslavend, maar wel erg uitputtend. Het lichaam moet vooral recupereren van de opgestapelde vermoeidheid en z'n reserves weer aanvullen. Dat kan klachten zoals nood aan slaap, onrust, verhoogde eetlust en lusteloosheid met zich meebrengen.

Langdurig cocaïnegebruik leidt vaak tot geestelijke afhankelijkheid. Onder invloed heb je veel zelfvertrouwen en voel je je energiek. Is de cocaïne uitgewerkt, dan kun je je juist heel moe, neerslachtig en depressief voelen. Dat versterkt de zin om opnieuw te gebruiken. Zo kan het gevoel ontstaan niet meer zonder te kunnen.

De sterke drang om opnieuw te gebruiken is heel typisch voor cocaïne. Die drang wordt 'craving' genoemd. Zelfs lang nadat iemand gestopt is, kan die drang nog uitgelokt worden, bijvoorbeeld door bepaalde vrienden te zien, door cash geld op zak te hebben, enzovoort.

Dat alles maakt dat stoppen vaak moeilijker lukt dan verwacht.

Waar kun je hulp en informatie vinden?

Dringende medische hulp vind je bij de huisarts of spoeddienst. Zit je met vragen over jouw cocaïnegebruik of ben je bezorgd om iemand? Onze site helpt je alvast op weg.

Gebruikers kunnen op de website met een test nagaan hoe riskant hun cocaïnegebruik is. Wie zijn gebruik wil minderen of stoppen, kan er aan de slag met het online zelfhulpprogramma. Allemaal gratis, anoniem en dag en nacht beschikbaar.

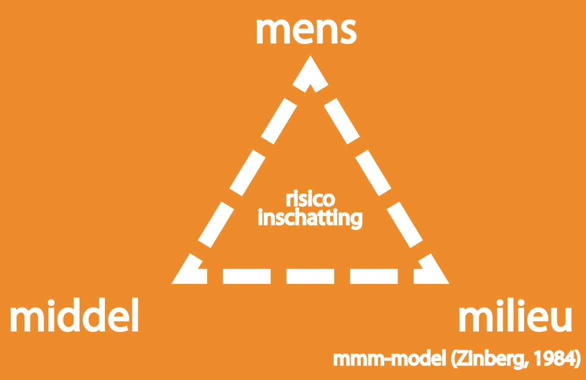
Wil je een eerste advies of gesprek, dan zijn er tal van centra waar je vrijblijvend terechtkunt. Contacteer ons en we maken je wegwijs.

Ook als ouder, partner of vriend van iemand die cocaïne gebruikt, kan je op advies en ondersteuning rekenen. Basisadvies vind je op de DrugLijnwebsite. Je kan ook terecht in een aantal centra.

Weet dat je steeds kunt rekenen op discretie: voor al deze instanties geldt het beroepsgeheim.

Wat kan er fout gaan bij cocaïnegebruik?

Zoals bij elke drug verschillen de risico's naargelang de gebruiker, de manier, de hoeveelheid, de plaats en het moment van het gebruik.
De drug (middel), de gebruiker (mens) en de omgeving (milieu) beïnvloeden elkaar en bepalen het risico.



Belangrijke risico's bij cocaïnegebruik zijn oververhitting en uitdroging, maar ook problemen met hart- en bloedvaten (hartkloppingen, hartaanval, hersenbloeding, beroertes). In een drukke, warme club zijn die risico's bijvoorbeeld groter. Wie bijvoorbeeld een zwak hart heeft, zal uiteraard sneller in de problemen komen.

Ook de rol die iemands persoonlijkheid en levensstijl spelen, wordt vaak onderschat. Cocaïne geeft een boost aan het zelfvertrouwen, maar kan iemand ook arrogant en agressief maken. Zelfvertrouwen kan omslaan in roekeloosheid en overmoed, bijvoorbeeld in het verkeer. Cocaïnegebruik kan ook leiden tot onveilig vrijen.

Overdosis

Men kan te veel cocaïne innemen, omdat die zuiverder is dan verwacht.
Gebruikers kunnen namelijk nooit weten hoeveel zuivere cocaïne ze gebruiken. In Europa is cocaïnepoeder voor bijna de helft versneden met andere producten. Ook al blijken de poeders waarmee cocaïne wordt vermengd of versneden meestal onschuldig, een garantie is er nooit.

Wie onder invloed roekeloos wordt, kan ook snel en veel cocaïne na elkaar gaan gebruiken. De kans op een overdosis neemt dan toe. Of het zover komt, hangt opnieuw af van tal van factoren zoals zuiverheid, het lichaam van de gebruiker en de omstandigheden van het gebruik.

Combinaties

Drugs combineren is altijd gevaarlijk. Dat geldt ook voor cocaïne. Zeker op feestjes komt de combinatie met alcohol vaak voor. Het voelt vaak alsof alcohol de scherpe kantjes van de cocaïneroes afzwakt en de roes verlengt. Op zijn beurt zorgt de cocaïne ervoor dat men zich minder dronken voelt. Maar beide drugs worden in het lichaam omgezet in een derde en gevaarlijke stof: coca-ethyleen. Die kan agressie uitlokken en is erg belastend voor lever, hart en bloedvaten.

Gebruiksmateriaal delen

Snuifrietjes, injectienaalden of pijpjes met elkaar delen, levert het risico op besmetting met HIV en hepatitis.

En bij regelmatig cocaïnegebruik?

Zoals bij elke drug, kan je er afhankelijk van worden. Omdat cocaïne kort werkt, kun je sneller dan bij andere drugs in de verleiding komen om opnieuw te gebruiken. Dat kan leiden tot dagen of periodes van intensief gebruik, afgewisseld met ‘rustigere’ periodes.

Op den duur ontstaat tolerantie: je gaat wennen aan het euforische effect en hebt steeds meer nodig om dat nog te ervaren.

Cocaïnemisbruik kan zowel lichamelijk als geestelijk erg slopend zijn. Heel typisch is de erg sterke drang naar cocaïne die kan onstaan.

Regelmatig en intensief cocaïnegebruik veroorzaakt problemen zoals slapeloosheid, prikkelbaarheid, verminderde eetlust en gewichtsverlies. Dat kan uitmonden in oververmoeidheid, depressie en zelfs zelfmoordgedachten. Op den duur kunnen ook angsten, achtervolgingswanen en waanvoorstellingen ontstaan (bijvoorbeeld het gevoel dat er beestjes onder de huid zitten).

Regelmatig gebruik is schadelijk voor hart en bloedvaten. Cocaïne snuiven kan leiden tot neusbloedingen, wondjes in de neus en geïrriteerde slijmvliezen. Cocaïne inspuiten geeft risico op wondjes en ontstekingen (abcessen). De hete dampen van crack of base coke zijn erg schadelijk voor de longen.

Daarnaast kun je in de problemen komen met politie en het gerecht. Het is een relatief dure drug, waardoor geldproblemen kunnen ontstaan. Wie cocaïneverslaafd is, gedraagt zich erg egoïstisch, jaloers of zelfs agressief en paranoïde. Samenleven met zo iemand is erg moeilijk.

Hoe deal je met een gebruiker?

Weten of iemand al dan niet gebruikt, is niet gemakkelijk. Als je iets vermoedt, kun je de persoon daar best zo snel mogelijk over aanspreken. Probeer zo meer zicht te krijgen op wat er gaande is: gaat het om een experiment? Gebruikt hij af en toe of regelmatig? Of is het misschien wel problematisch? Daar zicht op krijgen, helpt om de aangewezen aanpak te bepalen.

Probeer een gebruiker die wil stoppen te steunen, ook bij herval. Na het stoppen onder-schat men vaak de sterke drang om opnieuw te gebruiken. Als het zover komt, is het vooral belangrijk te zoeken naar de concrete oorzaken van herval. Zo ben je er een volgende keer beter tegen gewapend. Probeer als partner, ouder of vriend het onderscheid te maken tussen de persoon zoals je hem of haar echt kent en hoe hij of zij zich onder invloed gedraagt. Besef dat je kunt helpen en steunen, maar dat je het probleem van een ander niet kunt oplossen.

De stemmingswisselingen, de jaloezie en de achterdocht van sommige cocaïnegebruikers kan het samenleven met hen erg moeilijk maken. Zelfs als jij zelf bereid bent tot een open gesprek, kan het zijn dat de ander zich heel onredelijk gedraagt. Blijf realistisch. Een gesprek met iemand onder invloed, haalt niets uit. Integendeel, het kan een woede-uitbarsting of geweld uitlokken.

Zorg goed voor jezelf. Dat is een moeilijke, maar belangrijke opgave. Stel duidelijk je grenzen. Zoek op tijd steun en hulp voor jezelf wanneer de situatie uit de hand dreigt te lopen.

Onze website biedt een eerste advies voor al wie bezorgd is om een kind, partner, broer, zus, ouder of vriend.



Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.
Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

Bel 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be
- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be